

■ CUERPO MENTE 
 ■ ACUÁTICAS 
 ■ TONIFICACIÓN 
 ■ CARDIOVASCULARES 
 ■ BAILE 
 ■ INFANTILES Y FAMILIARES 
 ■ SENIOR 
 ■ FREE 
 ■ ENTRENA+ 
 ■ OUTDOOR

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:00	SC CICLO	IW ★ I. WALKING	S1 ★ GAP	IW ★ I. WALKING	S1 B. PUMP	SC ★ CICLO	S1 CXWORX
09:15	S2 ★ ESPALDA SANA	S1 B. COMBAT	IW ★ I. WALKING	S2 ★ YOGA	IW ★ I. WALKING	PI AQUAFITNESS	SC CICLO
09:15	IW ★ I. WALKING	S2 ★ B. BALANCE	S1 B. PUMP	S1 B. PUMP	S1 ZUMBA	S1 ★ B. PUMP	IW ★ I. WALKING
10:00	S1 ★ B. PUMP	PI AQUAFITNESS	S2 ★ PILATES	S2 ★ SH'BAM	S2 ★ B. BALANCE	EX ★ FORXTRAINING	PI AQUAFITNESS
10:15	SC CICLO	S1 FITNESS	SC CICLO	SC CICLO	SC CICLO	S2 ★ B. BALANCE	S2 ★ YOGA
10:30	S2 ★ YOGA	S2 ★ YOGA	S2 ★ B. BALANCE	S1 B. COMBAT	S1 B. COMBAT	S1 B. COMBAT	S1 FITNESS
11:00	S1 ★ ZUMBA	SC CICLO	S1 ZUMBA	S2 ★ ESPALDA SANA	PI AQUAFITNESS	PI AQUA GAMES 4-7	S2 ★ ZUMBA
11:15	EX ★ PÁDEL FREE	S1 B. PUMP	PI AQUAFITNESS	IW ★ I. WALKING	S2 ★ ESPALDA SANA	S1 ★ ZUMBA	SC ★ CICLO
11:15	EX ★ FORXTRAINING	SC CICLO	S1 B. COMBAT	S1 CXWORX	S1 B. PUMP	S5 SPORT FAMILY	S5 BALANCE FAMILY
14:15	SC CICLO	IW ★ I. WALKING	S1 CXWORX	S2 ★ PILATES	EX ★ FORXTRAINING	SC CICLO	S1 ★ B. PUMP
16:45	S1 ★ FITNESS	S1 ★ FITNESS	EX ★ FORXTRAINING	PI AQUAFITNESS	S2 ★ YOGA	PI AQUA GAMES 4-7	ZF ★ ABDOMINALES
17:00	S5 SH'BAM KIDS 8-11	S2 ★ B. BALANCE	S5 BODY GAMES 4-7	S2 MAMÁS Y BEBÉS	SC CICLO	SC CICLO	S5 DINAMIZACIÓN
17:45	SC CICLO	S5 SPORT KIDS 8-11	S1 ★ ZUMBA	SF ★ ABDOMINALES	S1 CXWORX	S5 DINAMIZACIÓN	EX ★ FORXTRAINING
18:00	S5 EXPRESSION GAMES 4-7	IW ★ I. WALKING	SC CICLO	S5 GYM GAMES 4-7	S5 GYM GAMES 4-7	S1 ★ B. PUMP	PI AQUA GAMES 4-7
18:15	S1 ★ B. PUMP	S1 ★ ZUMBA	S2 ★ PILATES	IW ★ I. WALKING	PI AQUAFITNESS	S5 CROSS MIX 4-11	
18:30	S2 ★ HIPOPRESIVOS	S2 ★ YOGA	S5 YOGA KIDS 8-11	EX ★ FORXTRAINING	S1 ★ CXWORX		
18:45	IW ★ I. WALKING	EX ★ FORXTRAINING	S1 ★ B. ATTACK	S1 ★ B. COMBAT	S5 YOGA KIDS 8-11		
19:00	PI AQUAFITNESS	EX ★ PÁDEL FREE	IW ★ I. WALKING	S2 ★ YOGA	IW ★ I. WALKING		
19:15	S1 ★ ZUMBA	S1 ★ ZUMBA	S2 ★ B. BALANCE	S1 ★ ZUMBA	S2 ★ B. BALANCE		
19:30	S2 ★ PILATES	S1 ★ B. PUMP	PI AQUAFITNESS	SC ★ CICLO	SC CICLO		
19:45	SC ★ CICLO	PI AQUAFITNESS	S1 ★ GAP	S2 ★ B. BALANCE	S1 ★ ZUMBA		
20:00	IW ★ I. WALKING	SF ★ ABDOMINALES	PI FORUS SWIMMERS	EX ★ PÁDEL FREE	S2 ★ PILATES		
20:15	S1 ★ B. COMBAT	IW ★ I. WALKING	S2 ★ SH'BAM	S1 ★ B. PUMP	SC CICLO		
20:30	S2 ★ SH'BAM	EX FORUS RUNNERS	SC ★ CICLO	PI AQUAFITNESS	S1 ★ B. PUMP		
20:30	PI FORUS SWIMMERS	SC ★ CICLO	S1 ★ STEP	IW ★ I. WALKING			
20:45	EX ★ FORXTRAINING	S1 ★ B. COMBAT	SF ★ ABDOMINALES	S2 ★ PILATES			
21:00	SC CICLO	S2 ★ SH'BAM	S1 ★ B. PUMP	SC CICLO			
21:15	S1 ★ STEP						

**De lunes a viernes:** de 7:00h a 23:00h

**Sábados domingos y festivos:** de 9:00h a 21:00h

La empresa, atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las actividades. El acceso a las AADD está limitado por razones de edad. Consulta la normativa del centro al respecto. Puedes consultar la duración de las actividades en la web de Forus. A las Actividades Family podrá acceder todo tipo de público a partir de 4 años. Las Actividades marcadas con una estrella (\*) son de reserva previa, con la APP ENFORMAPP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad.

**IMPORTANTE:** Debido a las medidas de prevención contra el COVID19, el TOTEM de reserva quedará fuera de servicio temporalmente. Las actividades acuáticas (Aquafitness, Aquadynamic, Forus Swimmers, etc) pueden no realizarse, a expensas de las medidas específicas de aplicación que se publiquen en próximos días.